

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penurunan tingkat kecemasan pada remaja sebelum dan sesudah dilakukan terapi menulis Expresif dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat kecemasan responden yang dijadikan studi kasus mengalami kecemasan sangat berat.
2. Karakteristik responden rata –rata berjenis kelamin perempuan dengan usia 15 tahun dan mengalami kecemasan sangat berat.
3. Penerapan terapi menulis expresif yang dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan selama kurang lebih 30 menit sekali pertemuan dapat menuliskan perasaan yang selama ini di pendam, mengungkapkan beban yang ada dalam pikiran sehingga dapat menurunkan tingkat kecemasan.
4. Setelah dilakukan terapi menulis expresif responden mengalami perubahan tingkat kecemasan yang bermula kecemasan sangat berat menjadi kecemasan berat meski ada yang beberapa yang masih berkategori kecemasan sangat berat namun skornya berkurang dari sebelumnya.

B. Saran

1. Institusi Program studi Keperawatan Bogor

Diharapkan bagi institusi Program Studi Keperawatan Bogor dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan bacaan mahasiswa keperawatan khususnya untuk keperawatan komunitas dan dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi mahasiswa serta dapat dikembangkan untuk melakukan penelitian. Selain itu peneliti juga mengharapkan pihak institusi dapat memperbanyak buku sumber atau jurnal keperawatan sebagai landasan teori pada penelitian selanjutnya.

2. Peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan acuan pada penelitian selanjutnya dan diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dalam mengukur tingkat kecemasan pada korban *bullying*.

3. Tempat penelitian

Diharapkan SMP YZA diharapkan dapat memberikan perlakuan atau perhatian khususnya kepada siswa yang mengalami *bullying* hingga menimbulkan kecemasan menggunakan penerapan terapi menulis *expressif* sebagai upaya dalam mengatasi kecemasan yang timbul pada siswa yang terkena *bullying*.